Утверждаю:

ИП Пичкур Ю.Н._____

Согласовано:

Директор МАОУ гимназии № 18

М.А. Журавецкая_____

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на обеспечение питанием обучающихся (1-4 классы) с ограниченными возможностями здоровья, получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) для одного ребенка 2 раза в день с 11.03.2024 года МАОУ гимназия № 18 г. Томска 2 смена

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

1 ДЕНЬ																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	обед														
ТТК 58	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	1,2	1,1	1,4	1,2	5,1	0,4	0,8	0,9	2,3	35,7
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,28	19,08	17,36	19,4	46,72	0,62	0,02	0,02	0,02	0,9	4,72	118,6
279	Тефтели из говядины или из куриного филе с соусом	60/30	8,7	15	14,4	35,7	18,3	81,7	1,1	0,04	0,1	0,11	2,9	5,3	225
302	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	итого обед		26,38	30,08	108,88	97,53	187,7	336,5	16,18	5,69	11,9	6,78	24,3	42,42	802
	полдник														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87
415	Кулинарное изделие (Крендель сахарный)	50	4,5	3,5	25	37,9	17,3	70	0,76	22	0,07	0,09	0,85	0,09	155
378/376	Чай с молоком или сахаром	200	1,52	1,35	15,9	154,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	0,12	1,33	81
	итого полдник		6,12	4,85	55,9	198,3	34,95	165,3	1,44	32	0,11	0,25	1,03	1,48	323
	итого		32,5	34,93	164,78	295,83	222,7	501,8	17,62	37,7	12	7,03	25,33	43,9	1125

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

2 ДЕНЬ																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	обед														
71/ТТК 55/ ТТК 56/ТТК 54	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,2	0	1,4	2,3	3,5	5,3	3,3	1,1	2	2,2	1,5	11	12

101/95	Суп картофельный с крупой или рассольник домашний	200	1,98	2,5	13,9	21,8	26,4	64	0,99	0	0,1	0,07	0,07	9,97	95
297	Фрикаделька из куриного филе	80	14,27	21,6	14,4	2,93	4,67	12,13	4,93	1,73	3,2	3,07	32	0,4	317,3
304	Рис отварной	150	3,77	6,1	41,4	1,17	18,6	59,3	0,51	0,03	0,03	0,02	0,66	0	209,7
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого обед		24,92	31,8	101,4	38,7	61,02	151,9	20,3	2,86	15,9	10,46	44,99	21,53	794,5
	полдник														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87
424	Кулинарное изделие (Булочка домашняя)	50	4,5	3,5	25	37,9	17,3	70	0,76	22	0,07	0,09	0,85	0,09	155
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	итого полдник		4,9	3,5	49	63,7	29,55	72,47	1,03	22,5	0,67	0,69	7,41	30,15	279,7
	итого		29,82	35,3	150,4	102,4	90,57	224,4	21,33	25,4	16,6	11,15	52,4	51,68	1074,2

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

3 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	обед														
103	Суп с макаронными изделиями	200	10,75	11,35	69,82	116,8	109,1	270,3	4,5	0	0,45	0,25	4,73	33	473
234/239	Котлета (тефтели) рыбные с соусом	80	6,61	6,44	9,41	51,05	16,28	97,9	0,5	14,8	0,06	0,05	0,83	1,15	162
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,1	18,57	36,7	26	71,4	0,76	0,03	0,2	0,09	2,1	27,1	158
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
388/345/348	Напиток из шиповника (ягод)	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	0	0,01	0,05	0,24	100	98
	итого обед		25,66	24,77	139,86	230,59	160,4	451,7	16,69	14,8	11,3	5,54	18,6	161,4	1013,8
	полдник														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87

406	Кулинарное изделие (Пирожок с начинкой)	75	5,3	3,3	33,5	1,2	2,1	6,2	3,7	2	4,6	2,2	7,9	0	184,7
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого полдник		5,6	3,3	57,5	12,8	6,6	11,14	4,24	2	4,6	2,2	8,02	0,12	309,4
	итого		31,26	28,07	197,36	243,39	167	462,9	20,93	16,8	15,9	7,74	26,62	161,5	1323,2

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

4 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	обед														
71/ТТК 55/ ТТК 56/ТТК 54	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,2	0	1,4	2,3	3,5	5,3	3,3	1,1	2	2,2	1,5	11	12
82	Борщ со свежей капустой и сметаной	200/10	2,46	3,92	12,16	31,44	16,64	46,08	0,768	0	0,08	0,12	0,936	6,72	108
268/294	Котлета из говядины (птицы)	80	11,1	14,65	16,65	13,6	20,6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	241,5
203	Макароны отварные	150	5,36	4,83	28,6	5,9	7,68	35	0,78	0,03	0,06	0,02	0,44	0	179,4
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
348	Компот из свежих плодов	200	0,34	0,14	19,8	6,45	1,7	1,7	0,35	0	0	0,01	0,8	1,22	82,7
	итого обед		23,96	25,14	99,91	64,39	55,72	222,8	16,7	1,13	12,9	7,63	18,336	19,04	746,4
	полдник														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87
410	Кулинарное изделие (Ватрушка с творогом)	75	7,5	7,5	33	4,9	3	1,1	3,3	2,7	4	5,8	11	0	232,5
349/345	Компот из сухофруктов (ягод)	200	0,34	0,14	19,8	6,45	1,7	1,7	0,35	0	0	0,01	0,8	1,22	82,7
	итого полдник		7,94	7,64	67,8	17,15	6,95	5,27	3,92	2,7	4	5,81	11,86	1,28	402,2
	итого		31,9	32,78	167,71	81,54	62,67	228,1	20,62	3,83	16,9	13,44	30,196	20,32	1148,6

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

5 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	обед														
88	Щи из св.капусты со сметаной	200/10	1,41	3,95	9,2	21,18	16,44	69,36	2,52	0,02	0,1	0,14	1,28	12,48	77,4
ТТК68	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	60/30	9	15,5	8,4	3,5	7,8	17	8,9	34	12	7,7	19	7,8	209,8
304/ТТК 57	Рис отварной или рис отварной с овощами	150	3,77	6,1	41,4	1,17	18,6	59,3	0,51	0,03	0,03	0,02	0,66	0	209,7
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого обед		18,88	27,15	89,3	36,35	50,69	156,8	22,5	34,1	22,7	12,96	31,7	20,44	657,4
	полдник														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87
415	Кулинарное изделие (Крендель сахарный)	50	4,5	3,5	25	37,9	17,3	70	0,76	22	0,07	0,09	0,85	0,09	155
379/378	Кофейный напиток с молоком или чай с молоком	200	1,7	1,6	17,5	186	21,7	136,5	0,18	0,22	0,04	0,2	0,016	0,9	88,4
	итого полдник		6,3	5,1	57,5	229,7	41,25	209	1,21	22,2	0,11	0,29	0,926	1,05	330,4
	итого		25,18	32,25	146,8	266,05	91,94	365,8	23,71	56,3	22,8	13,25	32,626	21,49	987,8

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

6 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	обед														
ТТК 58	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	1,2	1,1	1,4	1,2	5,1	0,4	0,8	0,9	2,3	35,7
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,28	19,08	17,36	19,4	46,72	0,62	0,02	0,02	0,02	0,9	4,72	118,6
268/294	Котлета из говядины (птицы)	80	11,1	14,65	16,65	13,6	20,6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	241,5

302	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	итого обед		28,78	29,73	111,13	75,43	190	380,8	16,28	5,65	11,9	6,85	25,36	37,12	818,5
	полдник														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87
406	Кулинарное изделие (Пирожок с начинкой)	75	5,3	3,3	33,5	1,2	2,1	6,2	3,7	2	4,6	2,2	7,9	0	184,7
378/376	Чай с молоком или сахаром	200	1,52	1,35	15,9	154,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	0,12	1,33	81
	итого полдник		6,92	4,65	64,4	161,6	19,75	101,5	4,38	12	4,64	2,36	8,08	1,39	352,7
	итого		35,7	34,38	175,53	237,03	209,8	482,3	20,66	17,7	16,6	9,21	33,44	38,51	1171,2

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

7 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	обед														
71/ТТК 55/ ТТК 56/ТТК 54	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,2	0	1,4	2,3	3,5	5,3	3,3	1,1	2	2,2	1,5	11	12
96	Рассольник Ленинград со сметаной	200/10	1,6	4,08	16,5	21,6	15,04	44,8	0,74	0,02	0,08	0,06	0,9	9,2	129,2
290	Филе куриное отварное (тушёное в соусе)	50/30	6,14	15,84	1	11,55	0	0	0,85	0	0,01	0,03	0	0	170,4
203	Макароны отварные	150	5,36	4,83	28,6	5,9	7,68	35	0,78	0,03	0,06	0,02	0,44	0	179,4
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого обед		18	26,35	77,8	51,85	34,07	96,27	16,24	1,15	12,8	7,41	13,6	20,36	651,5
	полдник														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87

424	Кулинарное изделие (Булочка домашняя)	50	4,5	3,5	25	37,9	17,3	70	0,76	22	0,07	0,09	0,85	0,09	155
388/345/348	Напиток из шиповника (ягод)	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	0	0,01	0,05	0,24	100	98
	итого полдник		5,28	3,78	60,76	65,04	22,99	75,91	1,66	22	0,08	0,14	1,15	100,2	340
	итого		23,28	30,13	138,56	116,89	57,06	172,2	17,9	23,2	12,8	7,55	14,75	120,5	991,5

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

8 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	обед														
82	Борщ со свежей капустой и	200/10	2,46	3,92	12,16	31,44	16,64	46,08	0,768	0	0,08	0,12	0,936	6,72	108
291	Плов из куриного филе	150	12,53	9	26,85	21,08	35,1	121,2	1,5	0,02	0,01	0,015	6,9	3,9	273
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
349/345	Компот из сухофруктов (ягод)	200	0,34	0,14	19,8	6,45	1,7	1,7	0,35	0	0	0,01	0,8	1,22	82,7
	итого обед		19,83	14,66	80,11	63,67	59,04	177,7	12,92	0,02	10,7	5,245	19,336	11,94	586,5
	полдник														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87
406	Кулинарное изделие (Пирожок с начинкой)	75	5,3	3,3	33,5	1,2	2,1	6,2	3,7	2	4,6	2,2	7,9	0	184,7
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого полдник		5,6	3,3	57,5	12,8	6,6	11,14	4,24	2	4,6	2,2	8,02	0,12	309,4
	итого		25,43	17,96	137,61	76,47	65,64	188,8	17,16	2,02	15,3	7,445	27,356	12,06	895,9

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

9 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	

	обед														
71/ТТК 55/ ТТК 56/ТТК 54	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,2	0	1,4	2,3	3,5	5,3	3,3	1,1	2	2,2	1,5	11	12
88	Щи из св.капусты со сметаной	200/10	1,41	3,95	9,2	21,18	16,44	69,36	2,52	0,02	0,1	0,14	1,28	12,48	77,4
234/239	Котлета (тефтели) рыбные с соусом	80	6,61	6,44	9,41	51,05	16,28	97,9	0,5	14,8	0,06	0,05	0,83	1,15	162
302	Каша рассыпчатая (рис или перловка)	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого обед		21,12	18,49	93,11	103,6	177,4	381,7	19,85	16	13	7,64	16,77	24,79	674,1
	полдник														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87
415	Кулинарное изделие (Крендель сахарный)	50	4,5	3,5	25	37,9	17,3	70	0,76	22	0,07	0,09	0,85	0,09	155
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	итого полдник		4,9	3,5	49	63,7	29,55	72,47	1,03	22,5	0,67	0,69	7,41	30,15	279,7
	итого		26,02	21,99	142,11	167,3	206,9	454,2	20,88	38,5	13,6	8,33	24,18	54,94	953,8

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

10 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	обед														
115	Суп с крупой (Полевой)	200	2,31	19,2	6,89	88	22,1	50,1	0,8	0	0,04	0,03	0,43	3	205
289	Рагу из куриного филе	150	11,4	11,16	12,15	33,75	29,25	123,8	1,56	33,8	0,75	0,113	4,5	10,23	290,25
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
388/345/348	Напиток из шиповника (ягод)	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	0	0,01	0,05	0,24	100	98
	итого обед		18,89	32,24	61,1	147,79	60.39	186	13,29	33,8	11,4	5,293	15,87	113,3	716,05
	полдник														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87

424	Кулинарное изделие (Булочка домашняя)	50	4,5	3,5	25	37,9	17,3	70	0,76	22	0,07	0,09	0,85	0,09	155
382/378	Какао с молоком или чай с молоком	200	4,1	6	6,2	158	2,25	140	0,27	0	0	0	0,06	0,06	140
	итого полдник		8,7	9,5	46,2	201,7	21,8	212,5	1,3	22	0,07	0,09	0,97	0,21	382
	итого		27,59	41,74	107,3	349,49	82,19	398,5	14,59	55,8	11,5	5,383	16,84	113,5	1098,1

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

11 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	обед														
96	Рассольник Ленинград со сметаной	200/10	1,6	4,08	16,5	21,6	15,04	44,8	0,74	0,02	0,08	0,06	0,9	9,2	129,2
279	Тефтели из говядины или из куриного филе с соусом	60/30	8,7	15	14,4	35,7	18,3	81,7	1,1	0,04	0,1	0,11	2,9	5,3	225
203	Макароны отварные	150	5,36	4,83	28,6	5,9	7,68	35	0,78	0,03	0,06	0,02	0,44	0	179,4
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
345/348	Компот из ягод	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	98
	итого обед		20,26	25,51	95,8	73,7	48,87	172,7	13,19	0,09	10,8	5,29	15	14,66	754,4
	полдник														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87
406	Кулинарное изделие (Пирожок с начинкой)	75	5,3	3,3	33,5	1,2	2,1	6,2	3,7	2	4,6	2,2	7,9	0	184,7
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	итого полдник		5,7	3,3	57,5	27	14,35	8,67	3,97	2,5	5,2	2,8	14,46	30,06	309,4
	итого		25,96	28,81	153,3	100,7	63,22	181,3	17,16	2,59	16	8,09	29,46	44,72	1063,8

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

12 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич.цен-ть ккал

			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	ккал
	обед														
93	Щи по-уральски	200	8	4	16	80	39	123	2,52	0,02	0,15	0,18	1,28	12,48	124
294	Котлета из птицы	80	10,7	12,2	10,8	126,2	17,8	143	0,91	0,07	0,11	0,11	2,6	6,15	238
302	Каша рассыпчатая (рис или перловка)	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,14	19,8	6,45	1,7	1,7	0,35	0	0	0,01	0,8	1,22	82,7
	итого обед		31,74	24,44	110,7	235,92	197,4	474,4	17,04	0,12	11,1	5,55	17,78	19,95	829,7
	полдник														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87
410	Кулинарное изделие (Ватрушка с творогом)	75	7,5	7,5	33	4,9	3	1,1	3,3	2,7	4	5,8	11	0	232,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого полдник		7,8	7,5	57	16,5	7,5	6,04	3,84	2,7	4	5,8	11,12	0,12	357,2
	итого		39,54	31,94	167,7	252,42	204,9	480,4	20,88	2,82	15,1	11,35	28,9	20,07	1186,9

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.-М.ДеЛи принт, 2011 г.

Заказчик:
Директор
М.П. _____/ Журавецкая М.А. /

Исполнитель:
м.п. _____/ Пичкур Ю.Н./